

Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado

- Puede comer 5 porciones por semana** — mojarra oreja azul [bluegill] y pez sol [sunfish], almejas [clams], langosta [crayfish], o bagre [catfish]
- O**
- Puede comer 2 o 3 porciones por semana** — lobina boca grande [largemouth bass], mojarra [crappie], carpa [carp], o matalote [sucker]
- O**
- No coma más de 2 porciones por mes de** — lobina estriada [striped bass] o esturión [sturgeon]

No coma pescado o mariscos del Puerto de Stockton.

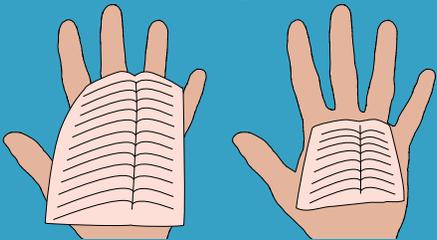
♥ ¿Por qué se debe comer pescado?

Comer pescado es bueno para su salud. El pescado contiene ácidos grasos Omega-3 que pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿De qué hay que preocuparse?

Ciertos tipos de pescado contienen altos niveles de mercurio que pueden afectar el desarrollo del cerebro en bebés no nacidos y en niños.

¿Qué representa una porción de pescado?



Para Adultos

Para Niños

Cuando se recomienda comer una porción de pescado, se refiere al tamaño y grosor de su mano. Sirva porciones más chicas a los niños.

Guía de compra de pescado para mujeres de 18-45 años de edad y niños de 1-17 años de edad

En aquella semana en que come pescado de la tienda o restaurante, no consuma también lo que pesca su familia o amigos. Para el pescado que compra:

- Puede comer 2 porciones por semana** de pescado con bajo nivel de mercurio como salmón ♥, pollock, bagre [catfish], tilapia, camarón [shrimp], anchoas [anchovies] ♥, sardinas ♥, trucha [trout] ♥, y atún claro en lata



- O**
- Puede comer 1 porción por semana** de pescado con nivel de mercurio mediano como el atún albacora (blanco) en lata ♥



- No coma** tiburón [shark], pez espada [swordfish], lofolátilo/blanquillo [tilefish], o macarela rey/caballa [king mackerel].



♥ = contiene alto nivel de ácidos grasos Omega-3

Oficina para la Evaluación de Riesgo Ambiental de California (parte de la Agencia de Protección al Medio Ambiente de California)

www.oehha.ca.gov/fish.html
(disponible sólo en inglés)

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Spanish.12-09

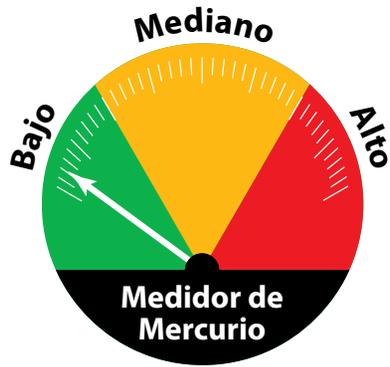
Guía para el Consumo de Pescado del Centro y Sur del Río Delta



Este aviso es para los cuerpos de agua en el Centro y Sur del Río Delta al sur de la Carretera/Highway 12 (excepto el Río Sacramento) incluyendo el Río San Joaquín desde el puerto de Stockton hasta Pittsburg.

Guía para el Consumo de Pescado del Centro y Sur del Río Delta

Mujeres de 18 a 45 años de edad, especialmente mujeres embarazadas o lactantes, y niños de 1 a 17 años de edad

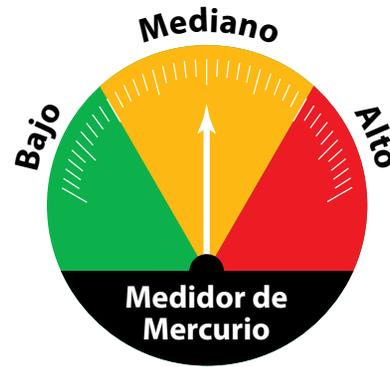



Pez Sol [Sunfish]
verde y otras especies
de Pez Sol


Bagre [Catfish]


Almeja Asiática
[Asian Clam]


Cangrejo [Crayfish]

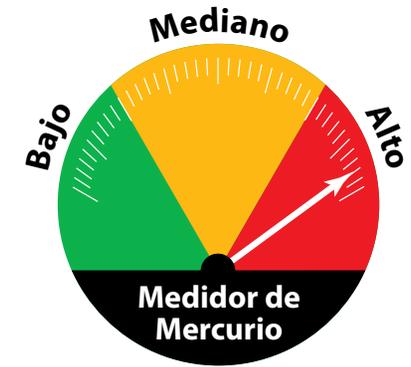



Lobina Boca Grande
[Largemouth Bass]


Matalote [Sucker]


Mojarra [Crappie]


Carpa [Carp]




Lobina Estriada
[Striped Bass]


Esturión [Sturgeon]

Puede comer 2 porciones
por semana



Puede comer 1 porción
por semana

No coma mas de
una porción al mes de

No coma

lobina estriada [striped bass] de más de
27 pulgadas de largo o ningún pescado o
marisco del Puerto de Stockton